

## Dr. Maria Görg-Singer

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde • Ärztin für Allgemein-, Sport und Psychotherapeutische Medizin

2763 Pernitz, Hauptstraße 96

Telefon 02632/722 59, Mobil 0664/325 54 33

E-Mail: [maria@goerg-singer.at](mailto:maria@goerg-singer.at) • [www.goerg-singer.at](http://www.goerg-singer.at)

# ALLGEMEINE ESSENSREGELN

Aus der Ernährungskunde der Ayurveden – altindisches Wissen vom richtigen Leben:

1. Essen Sie in Stille, in ruhiger und angenehmer Atmosphäre und richten Sie Ihr Bewusstsein auf das, was Sie essen. Sie sollten während der Mahlzeiten nicht arbeiten, lesen oder fernsehen. Essen Sie im Sitzen. Essen Sie möglichst jeden Tag zu den gleichen Zeiten. Es ist ideal, in ausgewogener, gelöster Stimmung zu essen.
2. Essen Sie weder zu schnell noch zu langsam. Essen Sie etwa drei Viertel Ihrer Sättigungsmenge. Verlassen Sie den Tisch weder zu hungrig noch zu satt.
3. Essen Sie nicht, bevor die vorige Mahlzeit völlig verdaut ist (ca. 3 bis 6 Stunden Abstand zwischen zwei Mahlzeiten als Richtwert).
4. Wasser oder Saft können schluckweise zum Essen genommen werden. Milch sollte nicht zu Mahlzeiten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen dazu gegeben werden (z.B. Gemüse, Fleisch, usw.). Milch kann mit Toastbrot, Getreide oder süß schmeckenden Speisen genommen werden oder mit einem Abstand von der Mahlzeit von etwa 20 Minuten.
5. Allgemein sollte die Nahrung ausgewogen sein – und alle 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb) enthalten. Spezielle Empfehlungen richten sich nach Ihrem Konstitutionstyp und nach den Jahreszeiten.
6. Allgemein richten wir uns nach unseren spontanen Wünschen. Durch ein Verlangen drückt der Körper aus, was er braucht, um das Gleichgewicht in einem bestimmten Augenblick zu erreichen. Schädliche Wünsche können aufgrund falscher Gewohnheiten oder Ungleichgewichts entstehen.
7. Vermeiden Sie abends Joghurt, Dickmilch, Käse, Hüttenkäse, etc.
8. Honig sollte nicht erhitzt werden und nicht zum Kochen verwendet werden.
9. Vermeiden Sie eiskalte Nahrung und Getränke, da sie die Verdauungskraft schwächen.
10. Gönnen Sie sich ein paar Minuten ruhigen Sitzens nach dem Essen, bevor Sie sich wieder Ihrer Tätigkeit zuwenden.

### Richtige Nahrungszubereitung:

1. Die Nahrung ist am besten frisch zubereitet und von der bestmöglichen Qualität.
2. Das Essen ist am bekömmlichsten, wenn es warm und gut gewürzt ist und etwas Fett (Ghee) enthält. Aufgewärmtes Essen soll man nach Möglichkeit nicht zu sich nehmen.
3. Das Essen sollte immer schmackhaft sein und auch das Auge erfreuen.
4. **Den besten Einfluss hat das Essen, wenn es von einem fröhlichen, ausgeglichenen Koch in angenehmer Umgebung zubereitet wurde.**